

PLENITUD HUMANA

Por ISRAEL ROJAS R.



Adquiera el hábito de leer; ilustrarse
es progresar.

«La grandeza de un pueblo se mide
por la cultura de sus habitantes.»

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

PLENITUD HUMANA

Por Israel Rojas R.

Nutrición completa, plenitud humana.

La anterior frase sintetiza la razón fundamental de este estudio social, que entregamos a la sufriente humanidad.

Decir que la salud es el más grande tesoro que posee el sér humano, es sencillamente repetir lo que millones de veces se ha dicho y billones de veces se dirá.

Se piensa generalmente que basta poseer un cuerpo físico sano y fuerte, y que ello es suficiente para lograr la completa felicidad a que lógicamente aspira todo sér humano.

Sin embargo, esto no es suficiente, como lo vamos a ver: La plenitud humana depende, de: una completa salud física, intelectual y moral.

La adquisición de la salud física, depende en una alta proporción, del equilibrio intelectual y de la armonía moral; así como el equilibrio físico del sér humano, está en la proporción armonizada, del recto pensar y del noble sentir.

“Cuerpo sano, mente recta y corazón sencillo”, (sensitivo), es el Ideal puesto ante la conciencia de aquellos que realmente piensan, meditan y comprenden el misterio de la Vida y del Sér.

En el frontispicio de este Folleto, ilustramos con una figura bastante expresiva, los tres puntos que deben merecer rigurosa atención, por todos aquellos seres humanos que deseen lograr plenitud en sus vidas.

La flecha que indica la zona del vientre, está en relación directa con la salud física.

La flecha que marca el centro cerebral, muestra el instrumento de la inteligencia, o sea la zona vinculada a la salud intelectual, y la flecha que marca la zona del corazón, hace referencia a la parte sensitiva, anímica o moral.

Así, para que el ser humano logre la verdadera plenitud en el vivir, es indispensable que obtenga o conquiste una completa nutrición física (estomacal), una perfecta nutrición en la zona del intelecto (cerebral), y verdadera plenitud en el sentido estético, anímico o moral.

Si un ser humano está completamente nutrido en el aspecto físico o estomacal, será un hermoso animal, pero muy poco diferente de sus hermanos menores en la escala de la evolución.

Si un ser humano se halla muy nutrido en la esfera intelectual, podrá ser un asombro en el mundo del pensamiento, pero si su salud física es nula y su capacidad moral está ausente de su ser, será menos que inútil para la colectividad y para sí mismo, puesto que es un ser imperfecto y aún hasta peligroso pa-

ra la sociedad, si carece de moral.

Si existe un ente humano que posea un nobilísimo corazón, pero carece de inteligencia y salud física, será digno de admiración por su sentido ideal, pero realmente pasivo e inútil en la economía de la vida humana y social.

De tal suerte que, los verdaderos seres humanos que merecen llamarse tales, son los que poseen salud física, desarrollo intelectual y delicado y sensible corazón. Solamente en tales circunstancias, la entidad humana, puede lograr verdadera plenitud.

ANALISIS DE LOS TRES ASPECTOS ESENCIALES DE LA VIDA

La Salud Física

La Salud Física se logra con una perfecta nutrición en su respectivo aspecto, es decir, con los alimentos que proporcionan al cuerpo, las sales minerales que le son indispensables para reparar el desgaste de su organismo, como también para remover las escorias que quedan de las digestiones y así verificar una completa asimilación del alimento y una perfecta eliminación de los residuos, cenizas o escorias que quedan lógicamente del mencionado proceso.

Los mejores alimentos, para el ser humano, es decir, los que llevan a plenitud la función de digestión, asimilación y desasimilación, son aquellos que

durante su evolución o desarrollo, reciben directamente la luz solar, tales como: frutas, almendras y legumbres.

Por lo tanto, para lograr completa nutrición física o estomacal, el sér humano debe ingerir frutas, almendras y legumbres.

Las frutas son mencionadas siempre como grandes purificadores y catalizadores, pero lo que las gentes no han comprendido, es que, para que la fruta produzca tan nobles finalidades, es indispensable comer de una sólo en cada ocasión, sin asociarla a ninguna otra fruta, ni mucho menos a otros alimentos.

Es indispensable grabar el siguiente axioma: "Las frutas en cantidad, y de una sólo cada vez, purifican; la fruta en pequeñas cantidades y mezclada con otras u otros alimentos, intoxican.

Utilizando las normas anotadas, se tendrá ya un camino a seguir, bastante bueno para lograr una completa salud física; sin embargo, es indispensable agregar otros conocimientos, no menos importantes.

El primer proceso por medio del cual se prepara una verdadera digestión, es por medio de la correcta masticación. La completa masticación, trae como natural consecuencia, perfecta insalivación y así sí se garantiza una completa y normal digestión.

Las Personas que sufren de dispepsia, úlceras gástricas, y estreñimiento más o menos tenaz, es porque no mastican e insalivan completamente sus ali-

mentos.

Masticar e insalivar con detenimiento, es uno de los Grandes Secretos de la conservación o recuperación de la salud, según el caso.

Insistimos: Si Ud. lector amigo desea conservar la salud o recuperarla, mastique, e insalive y así en poco tiempo su salud y bienestar físicos, serán perfectos.

Si Ud. quiere conocer las razones científicas de la necesidad de una perfecta masticación e insalivación, estudie la obra "HATHAYOGA", por Ramacharaka.

Hata-Yoga, es un verdadero tesoro, puesto que enseña científicamente como conservar la salud, ó como recuperarla, según la inmediata necesidad de cada quien.

Las Obras del Dr. Vander, eminente médico naturalista, deben ser estudiadas por todas las personas que conciente e inteligentemente, deseen conquistar salud física.

Mencionaremos también otros autores cuyos libros son verdaderamente importantes para todas las personas que deseen conquistar salud:

La Botánica aplicada, es la medicina ideal para curar enfermedades, porque no intoxica como las drogas y si regenera el cuerpo debido a sus sales minerales y a la natural vitalidad que posee. Lo muerto, lo inerte (las drogas), no pueden proporcionar vida) las plantas con su natural vitalidad la aumentan en

el paciente que las ingiere; Use Ud. las bondadosas plantas, en la cura de sus enfermedades y obtendrá verdadera salud y bienestar.

Los siguientes libros son guías notables para el uso de las plantas: "Siete Mil Recetas Botánicas", por el Dr. Manfred, "El Médico del Hogar" por Boue y Plantas Medicinales por Vander. Cualquiera de estos libros será guía seguro en el correcto uso de las plantas en la cura de sus enfermedades.

Además, es indispensable practicar diariamente unos 15 minutos de Gimnasia Yoguiística, o Sueca, (sin aparatos).

La gimnasia diaria, es indispensable sin excepción a todos los que deseen conservar su organismo listo para la realización de sus labores, no importa que ellas sean físicas o intelectuales.

NUTRICION INTELECTUAL

La nutrición intelectual que usa como instrumento al cerebro físico, es enteramente fundamental para conquistar la plenitud humana.

El estudio concienzudo de la Psicología y de la Filosofía trascendental, son absolutamente indispensables para la nutrición y desarrollo de la inteligencia.

El sér humano que no ha cultivado su inteligencia, obligando a su pensamiento, a hacerse realmente juicioso y racional, comete multitud de errores de

los cuales se lamenta toda su vida, torturando su existencia, sin que los remordimientos puedan corregir en modo alguno las equivocaciones hechas, pues ellas inevitablemente traen dolorosas consecuencias.

El hombre sin inteligencia educada, es más o menos, como un pasivo animal.

Para que la inteligencia logre un completo desarrollo, es necesario meditar aplicando el siguiente axioma filosófico:

"Si una cosa es, porque es la cosa; si una cosa no es, por qué no lo es". El que aplique juiciosa y racionalmente el anterior axioma, no se equivocará en el resultado de sus decisiones.

Piense, medite, grábese bien el fundamental axioma filosófico, aplíquelo en la vida y logrará muchos, como satisfactorios éxitos.

Para que desarrolle su capacidad intelectual, le aconsejamos los siguientes libros: "El Poder del Pensamiento", "La Alegría del Vivir", "El Crimen del Silencio", o en fin cualquier obra, del eminente psicólogo Dr. O. S. Marden. Después de leer a Marden, estudie obras de W. W. Akinson, Ramacharaka, Max Heindel, y por encima de todos, debe estudiar las obras escritas por Swami Vivekananda, especialmente la titulada Jnana Yoga.

Estudiando los citados autores, tendrá el más precioso equipo intelectual, si los medita y comprende verdaderamente.

No olvide Ud. lector amigo, que el hombre sin inteligencia cultivada, es poco más que un sencillo animal: "La ignorancia creó los ídolos y la audacia aprovechó la ocasión".

Nutrición Anímica o Moral

El tercer aspecto de nutrición, que completa la posibilidad de lograr plenitud humana, es el cultivo de la zona estética o moral.

Es muy difícil para las gentes en general, comprender la importancia de este aspecto nobilísimo de la vida.

Un sér humano bien nutrido física e intelectualmente, pero carente de sensibilidad estética, resulta un animal intelectualizado y por ello más peligroso para la colectividad, que el simple animal físico, sin inteligencia.

Pero no hay que olvidar también, que un ente humano sin inteligencia cultivada, es simplemente un pasivo animal.

Lo que hace al hombre verdaderamente humano, es el desarrollo del intelecto, pero lo que realmente lo diviniza humanizándolo y haciéndolo fraternal, es su desarrollo estético, anímico o moral.

La dura tragedia que vive la raza, consiste en que la gruesa masa de la humanidad, es apenas estomacal y a ello se agrega un número muy limitado de intelectuales egotistas, que sin haber cultivado la

parte estética o moral, gobiernan, dirigen y someten a la masa, solamente para lograr sus fines personalísimos, sin importarles para nada el dolor y la tragedia del mundo, pues ellos están solamente interesados en lograr personales beneficios sin saber que: "Lo que no beneficia a todos, no sirve realmente a ninguno" No hay que olvidar la Ley: Con la vara que midiéreis seréis medidos, lo que a otros hiciéreis, eso os harán a vosotros".

La Ley de Causalidad es absoluta, los efectos siguen a las causas, como la sombra al cuerpo. Ilústrese Ud. debidamente, sobre el tema de la Ley de causalidad, estudiando el libro "El Velo del Destino como se teje y desteje" por Max Heindel.

El desarrollo del aspecto anímico o sensitivo del sér humano, es absolutamente indispensable para redondear lo que hemos venido llamando, plenitud humana.

La sensibilidad del alma, o animismo, es lo que estamos entendiendo por verdadero aspecto moral de la vida.

Para cultivar este noble sentido, es indispensable leer obras dedicadas a tal finalidad, como: "Alegría del Vivir", "Los Caminos del Amor", Por O. S. Marden.

La Obra "En Armonía con el Infinito", por R. W. Trine, es una verdadera joya en el sentido estético o moral. No deje por nada del mundo de leer y

meditar la obra "En Armonía con el Infinito".

De otro lado el cultivo del sentido artístico, rindiendo culto a la belleza, en todos sus modos de expresión, es camino indispensable para desarrollar el tercer aspecto del sér humano y así solamente, se puede obtener la plenitud de la vida.

La música, es el arte excepcional, que une al sér humano a los dioses.

Si quiere Ud. elevar su alma, y desarrollar su sensibilidad, empiece escuchando música brillante, estética, como la española; luego siga Ud. con las obras de los grandes Maestros como Strauss, (sus valses) y progresivamente ascendiendo, siga Ud. con Chopin, Wagner, Mendelssohn, Mozart, Beethoven. etc.

Ningún sér humano, por ningún camino diferente, excepto por su interno cultivo, podrá obtener la plenitud del humano vivir.

Lea Ud. detenidamente este folleto, méditelo, júzguelo y después de que se haya compenetrado de su sentido, páselo a otros, y así contribuirá eficazmente al ennoblecimiento y regeneración de la raza. Conviértase así en un eslabón de la cadena de oro, que ha de regenerar al mundo.

Disribución gratuita.

Dirección del autor: Apartado Nal. N° 1416.
Bogotá. D. E. Colombia.

Obras de singular importancia para los que quieran ennoblecer y superar su vida:

Hatha-Yoga.—Por Ramacharaka.

Ciencia de la Respiración.—Ramacharaka.

Catorce Lecciones Filosofía Yoga.

Jnana Yoga.—Ramacharaka.

Concepto Rosa-Cruz del Cosmos; y

Filosofía Rosa-Cruz en Preguntas y Respuestas
por M. Heindel.

Enseñanzas de un Iniciado.

Recolecciones de un místico.

El Velo del Destino, Como se teje y desteje.

Iniciación Antigua y Moderna.

Los Misterios Rosa-Cruces.

Cartas a los Estudiantes.

Principios Ocultos de Salud y Curación.

Misterios de las Grandes Operas.

Por Max Heindel

Rosa Esotérica. Krum Heller

Biorritmo.

Plantas Sagradas.

Quirología Médica.

Libros escritos por Israel Rojas R.

El Secreto de la Salud y la Clave de la Juventud.
Cúrese Comiendo y Bebiendo.

La Salud de la Mujer.

El Enigma del Hombre.

La Fuente de la Vida.

Por los Senderos del Mundo.

Logo-Sophia.

Estos libros los consigue en la Librería "Univer-
so", calle 13, N° 5-82. Bogotá.

Tip. Santander Tel. 413-401



**FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ**